املی کے صحت پر حیرت انگیز فوائد

املی کا استعمال زمانہ قدیم سے بطور غذا اور علاج کیا جا رہا ہے اسے اکثر کھانوں کا ذائقہ بڑھانے کے لیے بھی استعمال میں لایا جاتا ہے، کھانوں کا ذائقہ بڑھانے کے علاوہ املی میں وٹامن سی، وٹامن ای اور وٹامن بی، کیلشیم، فاسفورس، آئرن، پوٹاشیم، میگنیز اور غذائی فائبر بھر پور مقدار میں پایا جاتا ہے-

املی کا پودا شمالی افریقا اور ایشیائی ممالک میں پایا جاتا ہے، املی کے پودے کے پتے بھی ذائقے میں کھٹے ہوتے ہیں جبکہ املی خود ایک فرحت بخش پھل ہے، املی میں طاقتور اینٹی آکسیڈنٹ اور اینٹی انفلیمیشن اجزاء بھی پائے جاتے ہیں، املی کا استعمال متعدد بیماریوں کے علاج کے طور پر بھی کیا جاتا

ہے، املی کے استعمال سے حاصل ہونے والے چند فوائد مندرجہ ذیل ہیں جن سے بہت سے افراد تاحال ناواقف ہیں۔

معدے کی صحت

املی معدہ کی صحت کے لیے مفیدفرحت بخش پھل ہونے کے سبب املی کے استعمال سے معدے پر صحت مند اثرات مرتب ہوتے ہیں، غذائی ماہرین کے مطابق مصالحہ جات کھانے کے سبب معدے میں پیدا ہونے والی گرمی اور تیزابیت کا مؤثر علاج بھی املی میں موجود ہے، املی میں وٹامنز اور منرلز کثیر مقدار میں پائے جاتے ہیں، جس کے استعمال سے صحت ٹھیک رہتی ہے اور معدہ بھی بہتر طریقے سے کام کرتا ہے، اس کے علاوہ املی کے استعمال سے انسان خود کو پرسکون محسوس کرتا ہے۔

دل کی صحت کے لیے بہترین

املی میں پوٹاشیم بڑی مقدار میں پایا جاتا ہے جس کے باعث یہ بلڈ پریشر کو کم کرنے میں اہم کردار ادا کرتی ہے اور دل کو پر سکون رکھتی ہے، املی میں موجود فائبر شریانوں سے ایل ڈی ایل کولیسٹرول یعنی منفی کولیسٹرول کو ختم کرتا ہے اور آنت کے کینسر سے بچاؤ ممکن بناتا ہے۔املی کا استعمال شریانوں میں منفی کولیسٹرول کی سطح کم اور مثبت کولیسٹرول کی سطح متوازن بناتا ہے، اس میں موجود وٹامن سی فری ریڈیکل کے خطرات کو کم کرتا ہے۔

بلڈ پریشر کنٹرول میں رکھتی ہے

املی میں پوٹاشیم،آئرن، سیلینیم، کیلشیم، زنک اور کاپر کی وافر مقدار پائی جاتی ہے۔ اس میں موجود آئرن کی وجہ سے خون کے سرخ خلیے بنتے ہیں اور دیگر منرلز اور دھاتوں سے خون میں مادوں کی مقدار متوازن رہتی ہے، املی کی تاثیر ٹھنڈی ہونے کے سبب بلڈ پریشر بھی کنٹرول میں رہتا ہے

وزن میں کمی

وزن میں کمی کے لیے املی کااستعمال بہت بہتر نتائج دیتا ہے، املی بھوک کم کرتی ہے اوریہ جسم میں اضافی چربی جمنے نہیں دیتی، وزن میں کمی کے لیے املی سے بنائے گئے مشروبات بھی استعمال کیے جاتے ہیں جو کہ نہایت سود مند ثابت ہوتے ہیں۔

قوت مدافعت

املی میں موجود وٹامن سی اور دیگر اینٹی آکسیڈنٹ انسانی جسم کے لیے بہترین دوا کا کام کرتے ہیں، املی مدافعتی نظام کو فروغ دے کر انسانی جسم کو بیماریوں سے بچا تی ہے اور صحت مند زندگی کو یقینی بناتی ہے۔اس کے علاوہ اس میں موجود ’ٹارٹاریک ایسڈ‘ ایک طاقتور اینٹی آکسیڈینٹ کا کام کرتے ہوئے جسم سے فاسد مادوں کو خارج کرتا ہے۔

صحت کے لیے بے شمار فوائد کی حامل املی کے شربت کا استعمال گرمیوں میں بڑے پیمانے پر بہت شوق سے کیا جاتا ہے جس سے صحت پر فوائد حاصل ہونے سمیت گرمی کی شدت میں بھی کمی آتی ہے۔

املی کا شربت بنانے کا طریقہ

کار:

املی 125 گرام، آلو بخارہ (خشک) 125 گرام، گر آدھا کپ، کالا نمک آدھا چائے کا چمچ، برف حسب ضرورت، تخم ملنگا (حسب منشا) 2کھانے کے چمچ (بھیگا ہوا)۔

ترکیب

املی اور آلو بخارے کو الگ الگ ایک کپ پانی میں رات بھر کے لیے بھگو دیں، صبح ان کے بیج نکال کر گودے کو بلینڈ کرلیں، 2 کپ پانی میں چینی کے ساتھ اس مرکب کو پانچ منٹ کے لیے پکا کر ٹھنڈا کر لیں۔اب بلینڈر میں برف، پکا ہوا املی کا

مرکب اور نمک ڈال کر بلینڈ کریں اور ٹھنڈا ہونے کے لیے فریج میں رکھ دیں، ٹھنڈا ہونے کے بعد مہمانوں کو پیش کریں یا نوش فرمائیں۔اگر چاہیں تو اس میں تخم بالنگا بھی شامل کیا جا سکتا ہے، تخم بالنگا اس شربت میں شامل کرنے سے قبل بھگو دیں اور حسب ضرورت شامل کر لیں، مزیدار اور فرحت بخش املی کا شربت تیار ہے۔

0307-8162003